

Расписание групповых программ фитнес клуба MyGym 18.06. - 24.06.

Время	Зал	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Сб
07:30	Зал 1	<i>Interval</i> Наташа	<i>LBS</i> Галя	<i>Step+Sculpt</i> Ира	<i>Upper Body</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Галя	
	Зал 2		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр		
08:30	Зал 1	<i>Bosu</i> Наташа	<i>ABD+Stretch</i> Галя	<i>LBS</i> Ира	<i>Stretch</i> Ира	<i>ABD+Stretch</i> Галя	
	Зал 2						
12:00	Зал 1	<i>Миофасциальный релиз</i> Наташа	<i>Гум Power</i> Юля	<i>FT</i> Ира	<i>Здоровая спина</i> Петр		<i>10:00 FT</i> Галя
	Зал 2			<i>Cycle</i> Таня			<i>Hatha-Yoga**</i> Александр
13:00	Зал 1	<i>FT</i> Наташа	<i>Pilates</i> Юля	<i>Tabata (30 мин)</i> Таня	<i>Interval</i> Ира	<i>Гум Power</i> Иван	<i>11:00</i> <i>Миофасциальный релиз</i> Галя
	Зал 2			<i>ABD+Stretch</i> Ира	<i>Hatha-Yoga**</i> Петр	<i>Stretch</i> Юля	
17:30	Зал 1					<i>Bosu</i> Наташа	
	Зал 2	<i>17:00 Hatha-Yoga</i> Александр				<i>Strip Dance</i> Юля	
18:30	Зал 1	<i>Гум Power</i> Юля	<i>Power Step</i> Иван	<i>FT</i> Галя	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Step+Sculpt</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Cycle</i> Иван	<i>Hatha-Yoga**</i> Петр	<i>Cycle</i> Таня	<i>Pilates</i> Таня	<i>Zumba</i> Юля	
	Зал бокса					<i>18:00 Тай.бокс</i> Анатолий	
19:30	Зал 1	<i>Tabata</i> Таня	<i>Гум Power</i> Иван	<i>Stretch</i> Галя	<i>Upper Body</i> Таня	<i>Pilates</i> Наташа	
	Зал 2	<i>Club Dance</i> Иван		<i>Hatha-Yoga**</i> Александр	<i>Cycle</i> Иван	<i>Stretch</i> Юля	
19:00	Зал бокса	<i>Бокс</i> Сергей	<i>Тайский бокс</i> Анатолий	<i>Бокс</i> Сергей			
20:00	Зал 2						
20:30	Зал 1	<i>ABD (30 мин)</i> Таня	<i>Stretch</i> Петр		<i>ABD+Stretch</i> Таня		
	Зал 2	<i>Stretch</i> Юля					

Правила посещения групповых занятий по указанным фитнес программам:

1. Запрещается резервировать места в зале.
2. Опоздание на урок более чем на 10 минут может быть небезопасным для здоровья. Инструктор имеет право не допустить клиента на занятие.
3. Запрещается заниматься в уличной обуви.
4. Запрещается заходить в залы с жевательной резинкой.
5. Использование мобильных телефонов во время занятий запрещено.
6. На занятиях Pilates, Yoga, Flex обувь можно не использовать.
7. Огромная просьба свести разговоры на занятии до минимума.
8. Пожалуйста, не используйте резкий «парфюм».
9. Администрация оставляет за собой право заменить заявленного в расписании инструктора и внести изменения

MYGYM
FITNESS CLUB

